STRESUL SCHIMBARII LOCULUI DE MUNCA.

In multe cazuri, un nou job este un motiv de bucurie. Dar chiar si cea mai spectaculoasa schimbare in cariera poate produce stress si anxietate chiar si numai la gandul terenului necunoscut de acolo, unde toti in afara de tine stiu cum stau treburile. Intr-un timp scurt trebuie sa inveti multe lucruri, de la topografia firmei pina la procedurile si politicile locale. Trebuie sa-ti folosesti la maxim flerul pentru a simti ce se asteapta de la tine si a "mirosi" stilul de lucru (si nu numai) al colegilor si sefilor. Si trebuie sa-ti formezi o noua retea de relatii sociale care sa o inlocuiasca pe cea lasata in urma.

Cateva strategii care te pot ajuta sa treci mai usor peste acest stress:

Fii mai indulgent cu tine !

In timp ce te simti prost ca nu mai stii unde este cabinetul lui X sau ca ai uitat iar un detaliu al unei proceduri care ti-a fost explicat de trei ori, gindeste-te ca nimeni nu se asteapta sa fii perfect in primele saptamani de lucru. Acorda-ti un timp pentru a a invata. Dar fii sistematic in a studia noul teritoriu si construieste-ti incet-incet (nu prea incet ...) o schema mentala foarte clara a tot ce te inconjoara.

Creeaza-ti o retea de relatii sociale.

Relatiile colegiale sunt ca o a doua familie pentru multi. De aceea, destui oameni considera munca intre straini ca pe ceva foarte stresant. La gindul ca vei suferi dupa atmosfera si prietenii pe care le-ai lasat in urma odata cu fostul job, poti face greseala de a petrece majoritatea timpului liber cautind sa fii in compania fostilor colegi. Nu spune nimeni sa-ti abandonezi prietenii, dar trebuie sa nu pierzi nici o ocazie de a stabili relatii noi cu actualii colegi.

Simte-te ca acasa.

Adu cat mai curind posibil o fotografie, o planta sau alte obiecte personale de acasa sau de la fostul loc de munca. Foloseste toate metodele personale de lucru care se potrivesc in noul loc. Cu cit te vei simti mai familiar, cu atit mai repede vei trece peste stresul schimbarii locului de munca.

Da tot ce poti.

Oricare ar fi sentimentele tale referitoare la schimbarea in cariera, dedica-te 100% noului job in aceasta prima parte, a acomodarii. Chiar daca nu-ti surade acest gand, lasa deoparte resentimentele, nu vei avea de suferit decit daca aceasta devine o practica pe termen lung. Indiferent care ar fi interesele tale aici, le vei gasi rezolvarea facand totul cit de bine poti, de la inceput. Si anxietatea va fi repede inlocuita de sentimentul ca esti util si ai succes.